

～健康寿命延伸への取組～

日東電工株式会社
滋賀事業所

この健康投資の姿勢が体制として整った転機は、これまでは各拠点ごとに保健師が管理していましたが、2011年から全社的に取りまとめる保健師が新たに配置されたことでした。それまで各拠点で行われていた健康管理を横断的に整理し、格差なく実施できる基盤が整ったことで、生活習慣改善や疾病予防の取り組みが強化されました。近年は社会全体で「健康経営」への関心が高まり、同社も健康経営優良法人の認定などを受けるながら、自社に適した施策を積み重ねてきました。こうした継続的な活動が評価され、令和6年度には滋賀県知事表彰を受賞しています。その取り組みについて事業所長と総務課の皆さんのお話を伺いました。

●滋賀国スポ・デモンストレーションス



▲滋賀事業所長(右上)と総務課の皆さん

● 毎月22日の「禁煙デー」設定（25年度より22日が休日の場合は前後の営業日とする）



▲令和6年度 健康寿命延伸プロジェクト知事表彰の表彰状

問診データから生まれた
“自分ごと化しやすい指針”

「11のNitto健康行動」による

生活習慣改善

24年度から健康施策を象徴する全社の取り組みとして「1」のNitto健康行動」が始まりました。これは健康診断の問診項目を全社的に分析した結果、改善が必要だと判断された生活習慣を1項目

目に整理したものです。従来は問診項目を個人が「チェックして終わり」にしてしまいう傾向がありましたが、これを「行動目標」として打ち出したことで、改善が「自分ごと」として捉えられるようになりました。

項目には「朝食を食べる」「就寝2時間前の飲食を控える」「週2回・30分以上の運動をする」「休肝日を設ける」「飲酒量を1日1合以下に抑える」「体重を定期的に測る」など、日常生活に密着した内容が並びます。問診データに基づき、各項目に現状値と改善目標値が設定され、年間を通じて取り組み状況を確認しています。

特に喫煙は改善目標を大きく設定しています。2015年当時、滋賀事業所の喫煙率は40%と全国平均の倍以上でした。保健師の中島さんは「工場という環境もあり、喫煙率が高かった



▲「11のNitto健康行動」はポスターなどにも展開される

のは事実です。」と振り返ります。喫煙所も当時は建屋ごとに複数存在していましたが、その後の健康施策の進展に伴い、現在は屋外2カ所に集約されました。こうした設備面の見直しも、喫煙率低減に少なからず寄与しています。

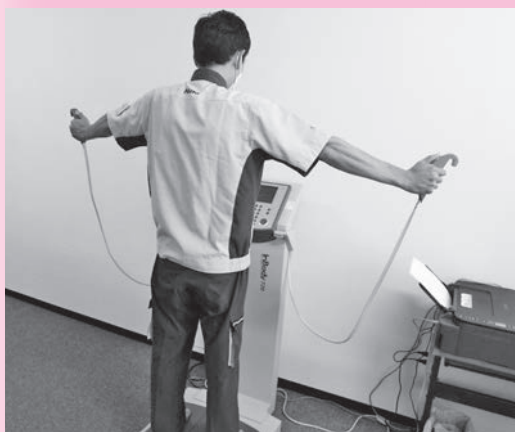
In Body測定から国スポ参加支援まで幅広く展開

運動習慣の定着と交流促進

運動は同事業所の強みともいえる分野で、日常的な取り組みから趣味・交流に至るまで幅広く実施されています。

●In Body測定の定時内実施

2015年当初は就業時間外実施で参加者が41名にとどまりましたが、現



▲In Body測定の様子

在は健康診断とセットで“定時内”に実施する方式へと変更しました。これにより参加者は200〜300名規模に拡大し、「自分の体を知ることが健康づくりの第一歩」という意識が広がっています。

●ウォーキングイベントの継続

ウォーキングイベントも人気の取り組みです。全従業員運動促進企画「てくてくトリノ」に加え、滋賀事業所独自の「てくてく琵琶湖」も実施しています。「琵琶湖一周（約200km）を歩く」というテーマはインパクトが大きく、1か月の目標歩数達成を楽しみながら続けられる



▲ボルダリング部

点が好評です。参加者は23年度272名(603名中)、24年度281名(663名中)と、年々増加しています。

●クラブ活動の盛り上がり

さらにクラブ活動も活性化しています。バドミントン、フットサル、ジヨ



▲野球部



▲バドミントン部

▼スローイングビンゴチームは滋賀国スポで快挙達成



▲草津市からの感謝状



▲川崎 総務課係長

●滋賀国スポ・デモスポへの参加支援

2025年に開催され、滋賀県が44年ぶりの男女総合優勝を果たした「わた

キング、野球、ボルダリングなど、ライフスタイルに合わせて楽しめるクラブが揃っており、のべ140名以上が参加しています。会社は施設費や備品費の半額補助を行っており、「働く場」と「趣味の場」が自然につながる仕掛けになっています。バドミントン部では20代の参加が多く、「普段話さない人ともコミュニケーションが増えた」という声が上がっています。

SHIGA輝く国スポ・障スポ」では、デモンストレーションスポーツへの参加を支援し、スローイングビンゴチームが出場を果たしました。練習会では地域団体との交流も生まれ、本大会ではワンツーフイニッシュの快挙を達成しています。

「体育会系の“競技としての勝利”ではなく、楽しむ場としてのクラブ運営が根付いてきています」と総務課の川崎さんは語ります。運動を通じたコミュニケーションの活性化は、働きやすい職場づくりに貢献しています。

最大の壁だった禁煙支援、突破口は「否定しない面談」

喫煙率 40.7% ↓ 29% へ

禁煙支援は、滋賀事業所が最も力を入れてきた分野のひとつです。

2015年時点の喫煙率は40.7%。全国平均19.3%を大きく上回る数字に、保健師や総務課は強い危機感を抱きました。そこで産業界による講演会や一酸化炭素濃度測定、禁煙セミナー、卒煙プログラムなど、多面的なアプローチを開始しました。

しかし当初は「喫煙セミナーに参加するのは1割未満」「禁煙の話をすると席を立とうとする」など抵抗を示す方は少なくなく、担当チームは“長期戦”を覚悟したと言います。

社会的には禁煙に向けた環境整備が進んでいた頃でもありましたが、現場の意識を変えるのは容易ではありませんでした。

その後も粘り強く働きかけを続け、24年度の喫煙率は29%に低下。10ポイント以上の改善が見られています。卒煙プログラムでは23年度2名（3名中）、24年度3名（4名中）が禁煙に成功。「思ったより簡単にやめられた」という声や、「他の人にも勧めたい」という前向きな意見も増えてきました。成功率は高く、支援の質が上がった。



▲保健師の中島さん

24年度からは毎月22日を「禁煙デー」とし、定時には昼休憩以外の喫煙を控えるルールを導入しました。25年度からは、22日が休日の場合は前後の営業日を禁煙デーと設定するなど、仕組みの強化を進めています。喫煙所の集約や屋内喫煙の廃止も、自然な禁煙促進につながっています。



▲禁煙の日ポスター（一部抜粋）

保健師の中島さんは、喫煙者への面談を続けています。「強制ではなく、情報提供を中心に、健康面の影響を理解してもらおう」姿勢を重視し、がん治療や歯科治療で喫煙が制限となるケースなど、具体例を伝えることで意識を高めています。

個別の睡眠チェック・改善サービスの導入で見えた課題と可能性

夜勤者を含めた睡眠改善

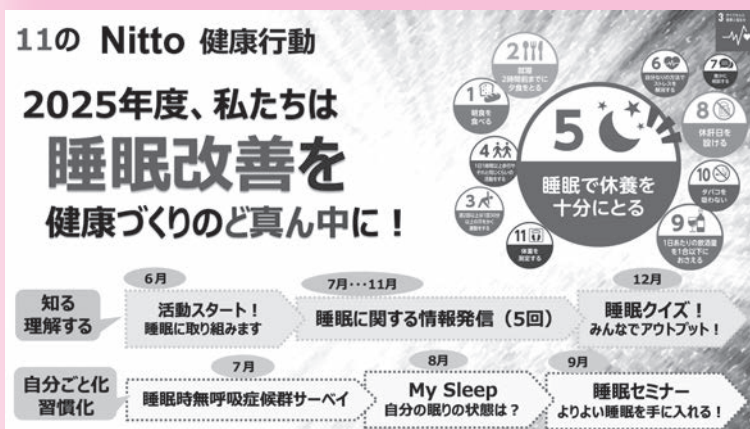
製造部門には二交替・三交替勤務が多く、睡眠の質は健康・パフォーマンスに直結します。そのため、同社は睡眠診断ツール「マイスリープ（株）ニューロスペース」を全従業員に導入し、高リスク者から順に診断を受けられる体制を整えました。回答内容に基づくアドバイスはPDFで提供され、夜勤のある勤務サイクルにも対応した個別改善策が示されます。

●参加従業員からは

「食事を睡眠2時間前に済ませるようになった」
「必要な睡眠時間を意識して長く確保するようになった」
「眠れないときは目を閉じて休むようにしている」

といった変化が報告されており、「生活行動の改善が生まれています」と山本総務課長。

一方で、睡眠は成果が見えにくい分野でもあります。施策に参加した人は改善傾向が見られるものの、交替勤務による生活リズムの不規則さなど構造的な課題もあり、「全体最適」には時間がかかります。事業所では、サイネージによる睡眠コラム配信や、睡眠クイズに回答した従業員への入浴剤進呈など、楽しみながら学べる仕掛けを継続しています。



▲25年度睡眠改善の計画

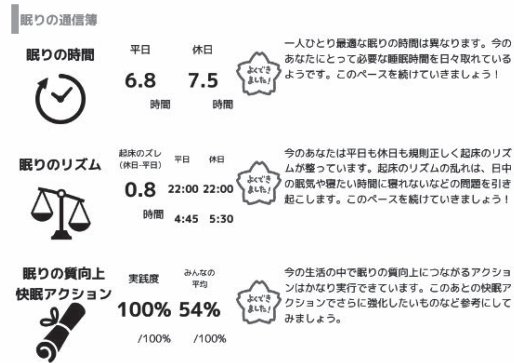
今後に向けて
滋賀事業所の担当者は、今後の方向性について次のように語ります。

「健康は人生の土台“楽しみながら続けられる環境づくりへ”



▲山本 総務課長

MySleepチェック結果



▲MySleep（株）ニューロスペースに示される結果例

「健康は、人生を充実させるすべての土台だと考えています。従業員の皆さんが楽しく健康増進に取り組めるよう、これからも知恵を出し続けていきたいです。」と山本滋賀事業所長。

生活習慣改善、運動促進、禁煙支援、睡眠改善—そのどれも、短期間で成果が出るものではありません。しかし、日東電工滋賀事業所は10年以上にわたって着実な取り組みを続け、従業員の健康意識の向上と行動変容を実現してきました。

「健康投資」という理念のもと、働く人の未来を支える取り組みは、今後も深化し、滋賀県が掲げる「健康寿命日本一」に向けた力強い一歩となっています。



▲山本 滋賀事業所長